

Echos *de la micronutrition*



DOSSIER

LA VICTOIRE EN MANGEANT



La victoire en mangeant

Etre en “bonne santé” pour **faire du sport**, ou **faire de l'activité physique** pour être en bonne santé, voici 2 objectifs pour une même et bonne cause !

Tous les spécialistes le disent, bouger pour le sédentaire, marcher, nager, faire du vélo pour chacun d'entre nous n'apportent que des **bienfaits en termes de santé**.

Faire du sport est autre chose, plus exigeant, qui nécessite une mise en condition progressive, un mode de vie adapté, pour ne pas “tirer sur la corde” et faire plus de mal que de bien.

Dans ces 2 objectifs, **comprendre l'assiette santé**, alimenter son organisme quand il faut, avec ce qu'il faut, sont les recettes pour aller jusqu'à “La victoire en mangeant”.

Cet Écho de la Micronutrition a pour but de vous aider à **réconcilier par l'assiette l'accès à une meilleure santé et le désir de performance**. A vous de jouer maintenant !

Dr Didier Chos
Président de l'IEDM



Les “Échos de la micronutrition” ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina M'arambio. Impression : COMEVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999, n° ISSN : 1953-6682

L'assiette du sportif

• SON CONTENU DANS LA JOURNÉE

Les glucides pour l'énergie musculaire

Privilégier les glucides à charge glucidique faible qui évitent les pics d'insuline responsables d'hypoglycémie.

4 portions par jour à choisir parmi :

- ▶ Féculents : pâtes, riz complet, céréales complètes, pommes de terre, quinoa, polenta...
- ▶ Légumineuses : lentilles, pois cassés, fèves... qui sont également sources de protéines
- ▶ Pain : complet ou aux céréales

Les protéines pour la force musculaire, 2 portions par jour à choisir parmi :

- ▶ Viandes blanches (poulet, pintade, canard, dinde, lapin...)
- ▶ Poissons gras riches en acides gras oméga 3 (thon frais, sardine, maquereau, saumon, flétan, hareng, anchois)
- ▶ Œufs
- ▶ + 2 à 3 portions de laitages

Préférer les laitages de chèvre, brebis ou soja en cas d'intolérances aux produits laitiers de vache ou de troubles digestifs. Éviter les laitages avant un entraînement intensif.

Les fruits et légumes verts pour prévenir les blessures (action antioxydante) et la fatigue musculaire (pouvoir alcalinisant)

- ▶ Légumes verts à chaque repas
- ▶ 3 fruits ou compotes par jour
- ▶ Fruits secs : abricots secs, raisins secs, figues, dattes au petit déjeuner et/ou au goûter

- Sous l'effet de l'oxygène, notre organisme s'oxyde et génère des **radicaux libres**, encore plus nombreux chez le sportif qui consomme 10 à 20 fois plus d'oxygène pendant l'effort.
- Ces radicaux libres sont responsables de "l'usure" des cellules et des **blessures** à répétition. Les fruits et légumes verts contiennent des **antioxydants** (vitamine C, zinc, sélénium) **capables de contrecarrer de façon naturelle les radicaux libres**.
- L'effort sportif se caractérise par une production d'acide lactique si l'activité est intense. Cette acidité excessive peut entraîner une **déminéralisation** (perte de calcium et magnésium) avec **augmentation de fatigue musculaire** et donc **baisse de la performance physique**.



Une journée à fond la forme !

• TOUT COMMENCE PAR LE PETIT DÉJEUNER

C'est souvent le parent pauvre du sportif, sans fruit, laitage ou pain.

Les risques ? Hypoglycémie affectant la performance, **vigilance insuffisante**, survenue de **blesures** plus importante et **mauvaise récupération**.

Mais faut-il le prendre avant ou après l'exercice ? That is the question !
Tout dépend de l'objectif.

Objectif n°1 : optimiser ses performances ou rester en forme = petit déjeuner avant l'exercice

Encas juste avant l'entraînement, privilégier les fruits secs, banane ou barre de céréales. Autre choix une compote à boire avec pâte d'amande (30 mn avant l'exercice) ou encore un gâteau de riz avec un jus de fruit.



Mon plateau petit déj', pour une activité pratiquée en fin de matinée ou dans l'après-midi

- ▶ **Une boisson chaude** : thé ou café en évitant le lait souvent indigeste
- ▶ **Des protéines** : œuf à la coque, œufs brouillés, omelette, tranches de jambon ou blanc de volaille, poissons, viande des grisons, bacon...
 - ▶ Elles permettent de booster le **dopamine**, neuromédiateur du **plaisir** et de la **motivation** et **starter** de l'action.
- ▶ **Un laitage source de probiotiques** type yaourt (mieux toléré que le lait) ; à éviter avant une séance dure ou en cas d'intolérances aux laitages.
- ▶ **Des glucides complexes (lents)** : **céréales à haute densité nutritionnelle** types flocons d'avoine, muesli, pain de seigle ou pain complet, gâteaux de riz complets aux fruits secs.
- ▶ **Des glucides simples (rapides)** mais en **petite quantité** pour éviter les pics insuliniques et les hypoglycémies réactionnelles : confiture, miel...
- ▶ **Un corps gras** : beurre, margarine, purée d'amande... tartinés sur le pain.
- ▶ **Fruit ou jus de fruit** : pour un **entraînement le matin**, le jus de fruit convient mieux car le sucre est vite assimilé. Pour un **entraînement l'après-midi**, le fruit est plus approprié car sa richesse en fibres permet de stabiliser plus longtemps la glycémie.

Objectif n°2 :

faciliter la perte de masse grasse = petit déjeuner après un exercice moyennement soutenu.

Au lever le matin, on dispose de moins de réserve de sucre au niveau du muscle.

► L'organisme va donc utiliser en priorité les graisses comme carburant si on n'a pas pris de petit déjeuner.

Quand manger après cet effort ?

L'idéal est de profiter de la "fenêtre métabolique" qui se situe dans l'heure après l'arrêt de l'effort. Pendant cette période, le muscle va reconstituer ses réserves de manière optimale en protéines et glycogène.

On conseille alors un petit déjeuner bien hydraté et composé de 1/3 de protéines et de 2/3 de glucides.



Un apport régulier en protéines et en glucides après chaque entraînement, chaque compétition permet une bonne récupération sur le long cours, le maintien d'une concentration efficace et des défenses immunitaires préservées.

Sans petit déjeuner, il est recommandé de commencer au départ par des séances plus courtes qu'à la normale.

Le sport en nocturne**Oui, mais pas juste avant de se coucher**

Si pratiquer une activité sportive dans la journée favorise la durée du **sommeil profond** donc une bonne récupération, en revanche, une activité sportive trop près du coucher **augmente la température corporelle** et retarde l'endormissement.

Et pas n'importe quelle activité

Eviter les séances effectuées sur un **rythme soutenu** et qui nécessitent une **forte concentration** (squash, sports collectifs, course rapide, tennis...).

Préférer à l'inverse, des **exercices modérés d'assouplissement** stretching, yoga, pilates qui font appel à des voies cérébrales davantage compatibles avec un bon sommeil.

Un **dîner** privilégiant **les glucides** (féculents, fruits, légumes) favorisera la voie de la **sérotonine** et de la **mélatonine**, respectivement **hormone de la sérénité** et des **rythmes biologiques**.



Le coach en Micronutrition du sportif



Plus le sportif sollicite son organisme, plus il est candidat aux **déficits et carences micronutritionnelles**. La porte ouverte à une moins bonne récupération, aux blessures, à une moindre performance et à une fragilité immunitaire.

Une solution : faire appel aux conseils d'un expert en Micronutrition, un coach "nouvelle génération" qui va examiner l'assiette du sportif aguerri ou débutant et proposer un **accompagnement individualisé**.

L'objectif ? Permettre à chacun de s'adonner à son activité favorite de manière plus ou moins soutenue en **préservant son état de santé** tout en **optimisant ses performances**.

Le micronutritionniste dispose d'outils spécifiques : questionnaires de dépistage des déficiences micronutritionnelles, **bilans biologiques...**

▶ Il peut ensuite proposer une **feuille de route individualisée** avec des conseils alimentaires adaptés à chacun et une éventuelle **complémentation personnalisée** (antioxydants, probiotiques, magnésium, oméga 3, boisson de l'effort, de récupération...).



Si vous souhaitez bénéficier d'un conseil personnalisé, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé formé en nutrition et Micronutrition. Pour connaître le nom d'un spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **08 10 00 43 36***.

* prix d'un appel local

Ce dossier a été élaboré par le **Dr Laurence Benedetti** diplômée en Nutrition et Micronutrition.

